

**ملابسنا**  
تصفيّة نهائية  
على جميع المعروضات  
أكثر من ٢٠٠ صنف بأسعار تشجيعية

**السقاف**  
أزياء  
برساتين ستور بلوزات ثوبولات  
بالإضافة إلى تشكيلة كبيرة  
من أثاث الموديلات

# النقدوة

## AL NADWA

جريدة يومية تصدر بمكة المكرمة

**ورد مابعد ورد**  
تحت إشراف وزارة الزراعة  
مركز إنتاج البساتين  
مكة المكرمة

**PURE ROSE OIL**  
CAZZAZ 15

### كلمة النقدوة

#### التعاون السعودي-المصري

عبر تاريخ الأمة العربية والإسلامية الطويل، ظلت المملكة ومصر ركيزتين أساسيتين للعمل العربي والإسلامي المشترك، ليس في مجال تحقيق التعاون والتضامن الشامل فحسب، بل وفي الاستخدام الأمثل لهذا التضامن، من أجل مواجهة التحديات والتحديات التي تفرض على قضايا الأمة. ولقد شهد التاريخ الكثير من هذه المواقف التي سعى قادة البلدين الشقيقين من خلالها - لتأكيد التضامن وتكريسه وسيلة وسبيل فعّالين للدفاع عن الحقوق العربية، وللذين من تلك القضايا - على النحو الأفضل. يعني المزيد من الثقة والقرّة للبلدين، والتضامن الذي يسيان لدمه وتأكيد... في مرحلة حرجية من التاريخ العربي والإسلامي.. وسد هذا الفجوة الهائلة من التفاهات المروية.

وهكذا.. فإن التوجه الملكي الكريم بأن يقدم الصندوق السعودي للتنمية، مبلغ ٢٦٥ مليون ريال لتمويل تنفيذ ثلاثة من المشاريع الحيوية في مصر.. إنما جاء حرصاً من خادم الحرمين الشريفين على دعم التنمية في أرض الكنانة، وتأكيداً للمضامير التي تتبسط في نفس كل مواطن في هذه البلاد الطامعة.. تجاه إخوتائنا في مصر، وإن كل تنمية وإنجازنا يقطونها، هي بالفعل ردة جديد لقوة الأمة ومحتما.

ولقد جاء هذا التوجه الملكي الكريم في الوقت الذي وقعت فيه المملكة ومصر يوم أمس اتفاقية للتعاون الشامل بين البلدين - استهدافاً للنفس الإيجابية.. وتوثيقاً للتعاون في المجالات الاقتصادية والتجارية والاستثمارية والفنية.. وما يعود على الشعبين الشقيقين بالخير والفائدة والمصلحة المتبادلة.

ولقد عبر سمو الأمير سعود الفيصل وعصمت عبدالجديد، عما يربط البلدين والشعبين من أواصر الأخوة والتعاون.. وهو ما أكدته أيضاً الدكتور عاطف صدقي في حديثه لـ «النقدوة» حين وصف علاقات البلدين الشقيقين بأنها نموذجية فريدة مشيدة بالدمع السعودي الذي قدمت وتقدمه المملكة لمصر، وإكالة الدول العربية والإسلامية وإشغافها المختلة.

إننا ونحن نشهد اليوم دخول العلاقات الأخوية، والتعاون المكثف بين المملكة ومصر، مرحلة جديدة - لعل لنا من أن هذه العلاقات تستهم تلك في الوصول إلى أفضل صور التكامل على الصعيد الاقتصادي والعربي، الذي يسعى خادم الحرمين الشريفين مبارك تحقيقه - من أجل التأكيد على استتدال حتى تكون نتاجها أكثر فعالية وشعلا.

وما من شك في أن الأيام القادمة تشهد المزيد من هذا التعاون الذي يحرص عليه الزعيمان اللذين الكبار، حرصهما على أن يتحقق للبلدين والشعبين - من خلاله - أقصى ما يمكن من الفائدة، والأمن، العربية والإسلامية المزيد من صور تنميتها.. الذي هو سلاحها الأول في مواجهة المؤامرات والتحديات، كما أنه طريقها إلى الأمن والاستقرار والرخاء.

**«النقدوة»**

## مؤكد أن علاقات البلدين نموذجية

### عاطف صدقي يشيد بالدعم السعودي السخي لمصر

**ولي العهد يستقبل السيد وزير الدفاع البريطاني**

الرياض - واس - استقبل صاحب السمو الملكي الأمير عبد الله بن عبدالعزيز ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني بكتب سموه ولي العهد في قصر اليمامة بعد ظهر أمس معالي نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية المصري الدكتور عصمت عبدالجديد رئيس الجانب المصري في اجتماعات اللجنة السعودية المصرية المشتركة ومعاون وزير الاقتصاد والتجارة الخارجية الدكتور يسرى مصطفى ومعاون وزير النقل والمواصلات والفق البحري المهندس سليمان مقلو في مطار عسري.

وحضر لقيطة صاحب السمو الملكي الأمير سعود الفيصل وزير الخارجية ومعاون وزير المالية والاقتصاد الوطني الأستاذ محمد إبراهيم الخليل ومعاون وزير المواصلات الأستاذ حسين منصور وسفير المملكة لدى مصر السيد أبو النصر والسمو المصري لدى المملكة سيد قسم المصري.

في مكتب سموه ولي العهد في قصر اليمامة بعد ظهر أمس معالي نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية المصري الدكتور عصمت عبدالجديد رئيس الجانب المصري في اجتماعات اللجنة السعودية المصرية المشتركة ومعاون وزير الاقتصاد والتجارة الخارجية الدكتور يسرى مصطفى ومعاون وزير النقل والمواصلات والفق البحري المهندس سليمان مقلو في مطار عسري.

**سموه يستقبل**  
وزير الدفاع البريطاني

الرياض - واس - استقبل صاحب السمو الملكي الأمير عبد الله بن عبدالعزيز ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني بكتب سموه ولي العهد في قصر اليمامة بعد ظهر أمس معالي نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية المصري الدكتور عصمت عبدالجديد رئيس الجانب المصري في اجتماعات اللجنة السعودية المصرية المشتركة ومعاون وزير الاقتصاد والتجارة الخارجية الدكتور يسرى مصطفى ومعاون وزير النقل والمواصلات والفق البحري المهندس سليمان مقلو في مطار عسري.

### توقيع اتفاقية التعاون بين المملكة ومصر

#### الاتفاقية تشمل المجالات الاقتصادية والتجارية والاستثمارية والفنية

الرياض / القاهرة / واس - عدنان بيطار هاتيا: وقعت المملكة ومصر يوم أمس في الرياض اتفاقية للتعاون في العديد من المجالات.. وأكد الدكتور عاطف صدقي رئيس الحكومة المصرية أن علاقات البلدين الشقيقين فريدة ونموذجية.. كما رحب بعقد أي مؤتمر عربي للتأكيد على دفع مسيرة العمل العربي المشترك.

**توقيع اتفاق التعاون**  
وقد تم صباح أمس في مقر وزارة الخارجية بالرياض توقيع على اتفاقية التعاون الاقتصادي والتجاري والاستثماري والفني بين المملكة العربية السعودية وجمهورية مصر العربية بحضور رئيس الجانب المصري الدكتور يسرى مصطفى ومعاون وزير الاقتصاد والتجارة الخارجية الدكتور يسرى مصطفى ومعاون وزير النقل والمواصلات والفق البحري المهندس سليمان مقلو في مطار عسري.

**مستقبل الاتفاقية**  
وتابع صدقي أن الاتفاقية التي تم توقيعها بين البلدين الشقيقين هي خطوة مهمة في مسيرة التعاون العربي، وستؤدي إلى تحقيق المزيد من التضامن والتعاون بين الشعبين الشقيقين، وستساهم في تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية في البلدين.

**حديث عاطف صدقي**  
لجريدة «النقدوة»  
ومن جهة أخرى أكد الدكتور عاطف صدقي رئيس الحكومة المصرية أن العلاقات بين البلدين الشقيقين هي علاقات نموذجية، وستؤدي إلى تحقيق المزيد من التضامن والتعاون بين الشعبين الشقيقين، وستساهم في تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية في البلدين.

### اجتماع الأمير سلطان ووزير الدفاع البريطاني

#### تلبية عن خادم الحرمين

الرياض - واس - عقد صاحب السمو الملكي الأمير سلطان بن عبدالعزيز ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني بكتب سموه ولي العهد في قصر اليمامة بعد ظهر أمس معالي نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية المصري الدكتور عصمت عبدالجديد رئيس الجانب المصري في اجتماعات اللجنة السعودية المصرية المشتركة ومعاون وزير الاقتصاد والتجارة الخارجية الدكتور يسرى مصطفى ومعاون وزير النقل والمواصلات والفق البحري المهندس سليمان مقلو في مطار عسري.

**مصر تستنكر الهجرة اليهودية السوفيتية**  
القاهرة - أحمد ماهر: أعلنت مصر بشدة استنكارها للهجرة اليهودية السوفيتية التي بدأت منذ بضعة أشهر، واعتبرت هذه الهجرة بمثابة تحدٍّ للوحدة العربية والإسلامية، ودعت مصر إلى وقف هذه الهجرة فوراً.

### جميع يطالبون عون بالتعليم للمصريين

#### ويؤكد استعداده للمشاركة في حكومة الحص

بيروت - رأى قائد جبهة المقاومة الوطنية اللبنانية سمير جعجع أن كل من يشارك في التعليم للمصريين في لبنان، إنما يشارك في دعم القضية الفلسطينية، ودعا جعجع إلى دعم التعليم للمصريين في لبنان، وأكد أن جبهة المقاومة الوطنية اللبنانية ستشارك في حكومة الحص، ودعا جعجع إلى دعم التعليم للمصريين في لبنان، وأكد أن جبهة المقاومة الوطنية اللبنانية ستشارك في حكومة الحص.

### البحار حكومة العدو بعد إنكسار بيرز والسحب وزراء العمل

#### الكنيست يبحث غدا حجب الثقة عن الحكومة

تل أبيب - عا - «النقدوة» - ذكرت أن حزب العمل الإسرائيلي لدى خروجهم من مجلس الوزراء أنهم لن يوافقوا على استقالة جعجع، وسيحاولون استقالة جعجع، وسيحاولون استقالة جعجع، وسيحاولون استقالة جعجع.

### العلماء والمثاليين والمواطنين

#### وي العهد يستقبل

الرياض - واس - استقبل صاحب السمو الملكي الأمير عبد الله بن عبدالعزيز ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني بكتب سموه ولي العهد في قصر اليمامة بعد ظهر أمس معالي نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية المصري الدكتور عصمت عبدالجديد رئيس الجانب المصري في اجتماعات اللجنة السعودية المصرية المشتركة ومعاون وزير الاقتصاد والتجارة الخارجية الدكتور يسرى مصطفى ومعاون وزير النقل والمواصلات والفق البحري المهندس سليمان مقلو في مطار عسري.

### العودة للواقعية

#### تخليص فرنسي ليعون

من جهة أخرى رحب وزير الخارجية الفرنسي لوران فابيوس بتوقيع الاتفاقية بين السعودية ومصر، وقال فابيوس إن الاتفاقية هي خطوة مهمة في مسيرة التعاون العربي، وستؤدي إلى تحقيق المزيد من التضامن والتعاون بين الشعبين الشقيقين، وستساهم في تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية في البلدين.

### مشاورات بترونية

#### مجلس الوزراء يقرر

الرياض - واس - قرر مجلس الوزراء في اجتماعه اليوم برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير عبد الله بن عبدالعزيز ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني بكتب سموه ولي العهد في قصر اليمامة بعد ظهر أمس معالي نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية المصري الدكتور عصمت عبدالجديد رئيس الجانب المصري في اجتماعات اللجنة السعودية المصرية المشتركة ومعاون وزير الاقتصاد والتجارة الخارجية الدكتور يسرى مصطفى ومعاون وزير النقل والمواصلات والفق البحري المهندس سليمان مقلو في مطار عسري.

### استقالة دكتاتور

#### مجلس الوزراء يقرر

الرياض - واس - قرر مجلس الوزراء في اجتماعه اليوم برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير عبد الله بن عبدالعزيز ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني بكتب سموه ولي العهد في قصر اليمامة بعد ظهر أمس معالي نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية المصري الدكتور عصمت عبدالجديد رئيس الجانب المصري في اجتماعات اللجنة السعودية المصرية المشتركة ومعاون وزير الاقتصاد والتجارة الخارجية الدكتور يسرى مصطفى ومعاون وزير النقل والمواصلات والفق البحري المهندس سليمان مقلو في مطار عسري.

### العودة للواقعية

#### تخليص فرنسي ليعون

من جهة أخرى رحب وزير الخارجية الفرنسي لوران فابيوس بتوقيع الاتفاقية بين السعودية ومصر، وقال فابيوس إن الاتفاقية هي خطوة مهمة في مسيرة التعاون العربي، وستؤدي إلى تحقيق المزيد من التضامن والتعاون بين الشعبين الشقيقين، وستساهم في تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية في البلدين.

### مشاورات بترونية

#### مجلس الوزراء يقرر

الرياض - واس - قرر مجلس الوزراء في اجتماعه اليوم برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير عبد الله بن عبدالعزيز ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني بكتب سموه ولي العهد في قصر اليمامة بعد ظهر أمس معالي نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية المصري الدكتور عصمت عبدالجديد رئيس الجانب المصري في اجتماعات اللجنة السعودية المصرية المشتركة ومعاون وزير الاقتصاد والتجارة الخارجية الدكتور يسرى مصطفى ومعاون وزير النقل والمواصلات والفق البحري المهندس سليمان مقلو في مطار عسري.

### استقالة دكتاتور

#### مجلس الوزراء يقرر

الرياض - واس - قرر مجلس الوزراء في اجتماعه اليوم برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير عبد الله بن عبدالعزيز ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني بكتب سموه ولي العهد في قصر اليمامة بعد ظهر أمس معالي نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية المصري الدكتور عصمت عبدالجديد رئيس الجانب المصري في اجتماعات اللجنة السعودية المصرية المشتركة ومعاون وزير الاقتصاد والتجارة الخارجية الدكتور يسرى مصطفى ومعاون وزير النقل والمواصلات والفق البحري المهندس سليمان مقلو في مطار عسري.

### العودة للواقعية

#### تخليص فرنسي ليعون

من جهة أخرى رحب وزير الخارجية الفرنسي لوران فابيوس بتوقيع الاتفاقية بين السعودية ومصر، وقال فابيوس إن الاتفاقية هي خطوة مهمة في مسيرة التعاون العربي، وستؤدي إلى تحقيق المزيد من التضامن والتعاون بين الشعبين الشقيقين، وستساهم في تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية في البلدين.

### مشاورات بترونية

#### مجلس الوزراء يقرر

الرياض - واس - قرر مجلس الوزراء في اجتماعه اليوم برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير عبد الله بن عبدالعزيز ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني بكتب سموه ولي العهد في قصر اليمامة بعد ظهر أمس معالي نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية المصري الدكتور عصمت عبدالجديد رئيس الجانب المصري في اجتماعات اللجنة السعودية المصرية المشتركة ومعاون وزير الاقتصاد والتجارة الخارجية الدكتور يسرى مصطفى ومعاون وزير النقل والمواصلات والفق البحري المهندس سليمان مقلو في مطار عسري.

### استقالة دكتاتور

#### مجلس الوزراء يقرر

الرياض - واس - قرر مجلس الوزراء في اجتماعه اليوم برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير عبد الله بن عبدالعزيز ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني بكتب سموه ولي العهد في قصر اليمامة بعد ظهر أمس معالي نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية المصري الدكتور عصمت عبدالجديد رئيس الجانب المصري في اجتماعات اللجنة السعودية المصرية المشتركة ومعاون وزير الاقتصاد والتجارة الخارجية الدكتور يسرى مصطفى ومعاون وزير النقل والمواصلات والفق البحري المهندس سليمان مقلو في مطار عسري.

### العودة للواقعية

#### تخليص فرنسي ليعون

من جهة أخرى رحب وزير الخارجية الفرنسي لوران فابيوس بتوقيع الاتفاقية بين السعودية ومصر، وقال فابيوس إن الاتفاقية هي خطوة مهمة في مسيرة التعاون العربي، وستؤدي إلى تحقيق المزيد من التضامن والتعاون بين الشعبين الشقيقين، وستساهم في تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية في البلدين.

### مشاورات بترونية

#### مجلس الوزراء يقرر

الرياض - واس - قرر مجلس الوزراء في اجتماعه اليوم برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير عبد الله بن عبدالعزيز ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني بكتب سموه ولي العهد في قصر اليمامة بعد ظهر أمس معالي نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية المصري الدكتور عصمت عبدالجديد رئيس الجانب المصري في اجتماعات اللجنة السعودية المصرية المشتركة ومعاون وزير الاقتصاد والتجارة الخارجية الدكتور يسرى مصطفى ومعاون وزير النقل والمواصلات والفق البحري المهندس سليمان مقلو في مطار عسري.

### استقالة دكتاتور

#### مجلس الوزراء يقرر

الرياض - واس - قرر مجلس الوزراء في اجتماعه اليوم برئاسة صاحب السمو الملكي الأمير عبد الله بن عبدالعزيز ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني بكتب سموه ولي العهد في قصر اليمامة بعد ظهر أمس معالي نائب رئيس الوزراء ووزير الخارجية المصري الدكتور عصمت عبدالجديد رئيس الجانب المصري في اجتماعات اللجنة السعودية المصرية المشتركة ومعاون وزير الاقتصاد والتجارة الخارجية الدكتور يسرى مصطفى ومعاون وزير النقل والمواصلات والفق البحري المهندس سليمان مقلو في مطار عسري.

### العودة للواقعية

#### تخليص فرنسي ليعون

من جهة أخرى رحب وزير الخارجية الفرنسي لوران فابيوس بتوقيع الاتفاقية بين السعودية ومصر، وقال فابيوس إن الاتفاقية هي خطوة مهمة في مسيرة التعاون العربي، وستؤدي إلى تحقيق المزيد من التضامن والتعاون بين الشعبين الشقيقين، وستساهم في تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية في البلدين.

**تعال معنا عالم مليء بالمرح**  
حمام سباحة بالشكل والساحة  
التي تشوق لك -  
• حمامات مسيكية  
• مهارات متخصصة  
• فيبر جلاس وكذلك السيراميك  
• أفطرية حمامات سباحة  
• ضمان لمدة خمسة أعوام

**الدويفري**  
مركز الدويفري  
مكة المكرمة - شارع الستين جوار مركز العرفيت ت ٥٥٥٥٩٩٩

**العودة للواقعية**  
تخليص فرنسي ليعون  
من جهة أخرى رحب وزير الخارجية الفرنسي لوران فابيوس بتوقيع الاتفاقية بين السعودية ومصر، وقال فابيوس إن الاتفاقية هي خطوة مهمة في مسيرة التعاون العربي، وستؤدي إلى تحقيق المزيد من التضامن والتعاون بين الشعبين الشقيقين، وستساهم في تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية في البلدين.

**طوبى عراض**  
مركز طوبى عراض  
مكة المكرمة - شارع الستين جوار مركز العرفيت ت ٥٥٥٥٩٩٩













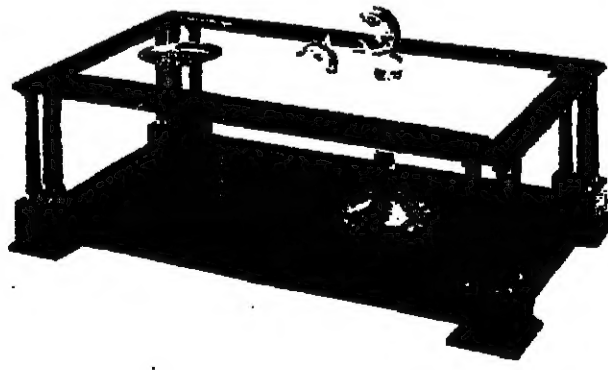


المسلمون

مفروشات

بَصَالَةُ الْعَرَضِ بِشَارِعِ الْعَزِيزِيَّةِ

مَجْمُوعَةٌ جَدِيدَةٌ وَوَاسِعَةٌ مِنَ الْأَشْيَاءِ  
وَالْإِكْسَوَارَاتِ الْجَمِيلَةِ بِأَلْوَانٍ مُخْتَلِفَةٍ وَأَذْوَاقٍ رَاقِيَةٍ  
تَتِيحُ لَكُمْ فُرْصَةً لِلتَّسَوُّقِ الْأَفْضَلِ

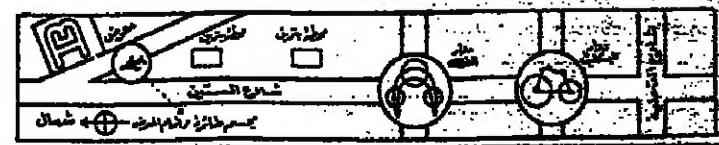


سنة: شارع البيرت: ٦٩١٤٣٧٣ - ٦٩١٩٥٤٤ شارع الحمراء ت: ٦٦٠٠١١٩



دائمًا في الطبيعة

الرياض - بريدة - جدة - مكة - الخبر - الدمام - أبها - ينبع

[illegible]



علامة  
مسجلة



أول شارع أم القري

شركة المأكولات السريعة - مطاعم بروسا - البيك  
محل مكة المكرمة - أول شارع أم القري

## اعلانات فردية

4-3-66 000-111111 11-11-66 000-111111 11-11-66

















رئيس جمهورية ألمانيا الديمقراطية ويتشاندون لتفتيش وهو يرافق الجناح السعودي بالعرض.



مجموعة من تلاميذ المدارس يدفعون كرة ضخمة تحمل الكرة الأرضية وهو شعار الأسبوع الأخضر.

## فيما شاركت المملكة في الأسبوع الأخضر

# نصف مليون زائر يطلعون على تقدم المملكة الزراعي

## أعلى معدلات إنتاج الألبان في العالم تحققها السعودية

شهدت مدينة بريجن الغربية في الفترة بين ٢٦ و ٤ فبراير معرض الأسبوع الأخضر الدولي للفخس والخمسين والذي تشترك فيه المملكة لأول مرة. ويحتضن أكبر معرض من نوعه في العالم للمنتجات الزراعية والغذائية والمشروبات والتجهيزات التقنية الزراعية.

بلغ عدد المؤسسات والشركات التي ساهمت في معرض العام الحالي ١٢٦٥ شركة ومنظمة عالمية تمثل ٥٧ دولة من بينها ٢٢ دولة من دول العالم الثالث وست دول عربية هي السعودية ومصر واليمن والمغرب وتونس وسنغافورة.

### مؤتمرات وندوات

وقد افتتح على هامش المعرض العديد من المؤتمرات والندوات التي تناقش المواضيع المتعلقة بالسياسة الزراعية الأوربية والألمانية والمالية ومستقبل الإنتاج الزراعي في العالم وبأن عدد هذه الندوات والمؤتمرات ١٥٠ ندوة ركزت اهتمامها بشكل خاص على بحث العلاقات الاقتصادية والزراعية بين أوروبا والدول النامية.

### مشاهدة المملكة

القيم المعرض لأول مرة عام ١٩٦٦ وشاركت فيه المملكة لأول مرة هذا العام حيث أقامت جناحاً واسعاً يتميز بخصائص الترتيب والنظافة السليم بشهادة الصفح الإلمانية. أما الشركات الوطنية التي ساهمت في الجناح السعودي فهي الشركة الوطنية للتربية الزراعية وشركة المراعي للألبان والشركة السعودية للأسمدة والمزيسة.

### نصائح لهواة الإطباق الشهية

## لا ضرر من .. سمك .. لبن .. تمر هندي !!

## عليكم بالبقدونس قبل المشروبات

القاهرة / مكتب النبوة

سيتم .. هل تعرفين أن الكثير من الأفكار الغذائية الشائعة خاطئة ولا تستند على أي أساس علمي .. لقد نشر مؤرخا في القاهرة كتاب يلقى الضوء على أهم هذه الأخطاء ويقدمها بعنوان ٣٠٠ خطأ في طرق طهيك .. تأليف الأستاذ الدكتور محمد كامل يوسف رئيس قسم علوم وتكنولوجيا الأغذية بكلية الزراعة جامعة أسيوط .. والذي عمل أيضاً كخبير في الهيئة العربية السعودية للتواصيات والمغذيات بين عامي ٧٧ إلى ١٩٨٨ م.

### سمك .. لبن .. تمر هندي

ومن الأخطاء الشائعة التي يصحها نكثب الفكرة السائدة عن أن السمك إذا ما قُني بمشروب اللبن هندي أو اللبن الحليب .. لا يؤذي أنه لا علاقة إطلاقاً بين أكل السمك وشرب اللبن هندي في أن واحد والأصلية بكامل الحلق .. ويؤكد العلم الحديث أنه لا يوجد ما يمنع الجمع بين الاثنين. ويؤكد د. محمد كامل أن علماء التغذية انبثروا أن اللبن والسمك معاً من أهم مصادر المواد البروتينية وأن تناولهما معاً لا يشكل أي ضرر على المعدة بل على طبق السمك بصلصة الليبضاء المصنوعة من اللبن يعد من أسهل الأغذية هضماً وأغنىها في القيمة البروتينية. ومن الأخطاء الشائعة التي يفتك الكثير من الناس فيها تلك الاعتقاد بأن استخدام الزيوت والدهون النباتية يفي الإنسان من السمك حتى لو استخدمها بكمية كبيرة .. والصحيح أنه يجب التمسك بهذه الزيوت بحيث لا تتعد الجسم بسمرة عالية شأنها شأن الزيوت والدهون الحيوانية. ويوضح د. محمد كامل بعدم التمسك مع البهوش .. أن أنه لطف وسيلة لتزويد الطبق الطعام وخاصة من اللحوم والأسمدة اللذيذة .. ويوضح بأن تشد الأيدي



هناك شيء ما ينفص عليهم سعادتهم دائماً .. مثل مشكل البيروقراطية وعدم التوافق مع المجتمع .. والاصرار على ادراك المثالية في جميع العلاقات .. وربما اتفق الجميع على أن الحياة الزوجية هي إحدى النقصات التي لا تكمل بالزواجها الكبيرة الكثيرة حرية هذه الأنشطة العلمية العملية. والذين يعتبرون أنفسهم سعداء في الحياة الزوجية غالباً ما تلتصق لديهم خمولاً في الحياة العملية .. ولذلك فهم ليسوا سعداء في العمل .. هل السعادة هي مجرد إحساس واثق بجيء .. ويؤكد حسب المختصين .. أم هو شعور عام يدرك الإنسان السعيد فلا يفارقه ؟ هل السعادة هي الفرح والبهجة والمرح ؟ أو هي بعد عن الحزن والغم والكدر ؟ هل هي الرأف الواسع والزوجة الجميلة والأولاد الصالحون ؟ تكون في غاية السعادة لو ملئي أحد من معنى السعادة ؟

### حسين محمود

## دوحة المحامي

### للتل

- من شأن السعادة المديدة عتاً ن تمينا
- عن السعادة المقلية علينا
- كل رواية خاتمتها ليست فلتحتها رواية
- لم تقتل بعد
- كيف يوجع من يأكل من لحمه .. ويشبع من يأكل من لحم غيره ؟



هنا .. عند شاطئ عينيك طوبى لشرعتي وأمثال بقاء وابتعاداً



يا حامل الدوح هيجت الغرام ما سيب نوح ومالك من مرام اعطني عينك وخذ ملى ذملي بيني شوكة وخذ شوقي يحيل بديوي

### بصراحة

- لا يتكلم شيئاً إن كنت تهربت الولد الآخرين .. بل يجب تقرب منك على العلاقات الحية .. وتناول .. بدون حساب .. تتشرب بأن الزموم جميل نحوه وتبتسم حين تكتفح أكلامها أمام عينيك
- ماذا يتكلم لو صنعت من طرادات اللغة الجميلة عاداً من الألفاظ البديعة تهيبه لكل إنسان يأتي في وجهه الكراهية والحقد
- أنت مدعو للحب والإستسلام فلا تتردد !!

محسين الخريفي

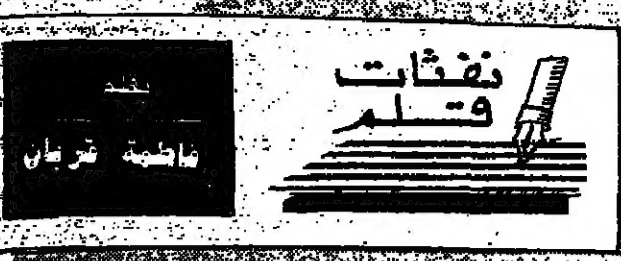
### من هو الحكيم ؟

قبل الأملون : بعداً يعرف الحكيم أنه حكيم ؟ لا ! لم يكن بما يصيب من الرأي محجبا .. ولا يأتي من الأمم مكلما .. ولم يستقره عند الذم الغضب .. ولا يبدله عند المدح النخوة والكبر

### أضاعة ساخنة

● بفعل حكم الإنسان في قوى الطبيعة .. فستخرج من باطن الأرض للعن والطاقة .. ونسف الصخور .. وفق الحجر .. واستخدم الفلز والبشر والكهرباء .. ورغم من أن الله سبحانه وتعالى لم يمنحه عيناً ميكروسكوبية .. ولا بصراً تلسكوبياً ولكنه استطاع بفعله أن يصنع أنواعاً عديدة من الميكروسكوبات التي يرى بها الأشياء البعيدة جداً .. والتي لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة .. واستطاع بتلسكوبه التي صنعها أن يرى للناس عنده استكشافه عمارة أول الدهور المجرية .. أن الذي هدى الإنسان ليصنع ذلك .. هو الذي خلق له اللغة التي يصنع منها الأشياء .. والذي أودع في هذه اللغة قواماً وخصلتها .. وجهه يستقلها ويستعملها كقلماء شاء ومتى أراد

علم



### نفقات وتعلم

## معانا .. أم !!

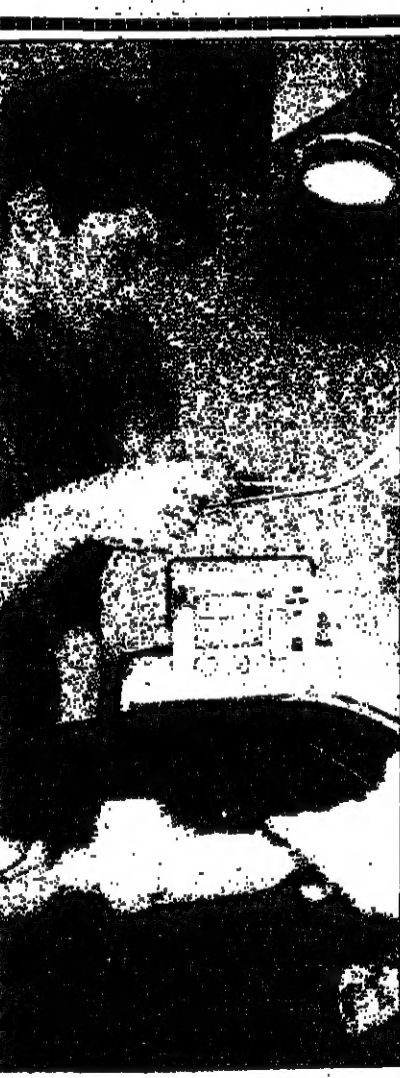
جاء صوتها خافتاً باعماً تتمتع بكلمات لا تذكّر لهم لقد كتبت من طفل من العمر عتياً .. إلا أنها تاملت نفسها واستجمعت ما شئت من قوامها وحواسها المشتتة وقالت : لقد تصببت لكل الظروف الصعبة .. وواجهت أعاصير الحياة التي داهمتني طوال مشوار حياتي المديد واهتمت بهم أكثر مما كنت ستفهم أي أم هي في سعة من الرزق لقد دفعت كثير من الكثر من الأمهات من صحتي وشبابي وعري في سبيل تربيته وتعليمه وضياعته معهم الليالي الطوال أحفهم على الاجتهاد أنزع لهم الأحلام الزورقة ففعل بهم روح الأمل والتفاح وأرسم لهم المستقبل المشرق وأرت لهم كل احتياجاتهم وحقق لهم الكثير من رغباتهم ومن أجل ذلك عشت .. وعملت بعد وفاة والديهم .. برحمته الله .. ففقت لهم الألب والألب معاً في وقت واحد ما أقي تلك الأيام وما أحلاماً إذ أجد نفسي سعيدة لسعادتهم فكان ذلك عزالي الذي يصير همومي وينجيها إلى أن جاء اليوم الذي قطفوا فيه شمس تلك الجهود فأصبح لكل منهم مركزاً مرموقاً وأسرّة صفوة .. وبكثري الخريفوا عبر مشاهير الحياة وسسوا ليلتها المتسعة أعظمهم الله .. وأمسيت أنا هنا وحيدة .. شاحبة .. منهكة لا أتمنى إلا الموت وحسن الختام بعد أن شعرت أنني لست رسالي في الحياة على أحسن شكل .. لكن ما يؤرقني ويقلق مثلي ويجعلني أنزع وأتفرق لوعة هو حنيني الجارف وشوقي الذائم لهم ولأبتاهم ولا أبلغ إن قلت لكم لا أذكركم من الأيام .. والشهور أو السنين مرت منذ أن رأيتهم آخر مرة قبل من المعلوم أن ظروف الحياة تستطيع أن تنسي الإنسان والديه ؟

وما أنا ذا أملككم ترجع أصنام الجود .. والكران .. ولا أقول العاقول لا سمح الله دون أن يشعروا بي أبدأ خدوني على الحل يبدأ الألب .. وأطلقت زفرة شعرت أنها ستشعل ما حولها من شدة لوعتها لولا لطف الله عن وجل .. وبعد وحتى لا ينوس الإنسان على اقرب الناس إليه بقصد أو بغير قصد عليه أن لا يرجع كفة على حساب أخرى أبداً

### وقفة

التوازن هو : أن نركع ملأنا وما علينا وننقد بتنفيذ هذه المعادلة بشكل صحيح وسليم في سائر مجالات الحياة

## كيف تحمي عينيك من امراض الشتاء ؟



واضحت الدكتور هويدا .. بأنه لوقاية منها يفضل استعمال قطرة مطهرة للعين يومياً .. فطره سلفاً مع عدم استعمال الأغراض الشخصية غرض آخر يمثل هذا الإنطوي واستشارة الطبيب في حينه فوراً عند ظهور عرض من تلك العوارض



### رسم تلب .. للكلب !

يستطيع المرضى من الحيوانات الآن الحصول على لقنة عالية في الرعاية الطبية .. فقد عرض في لندن اختراع جديد عبارة عن شلطة عرض مصممة خصيصاً لاستخدام البيطري

في الصورة تم تخيير هذا الكلب .. وريته بجهاز التحكم وشلطة العرض أثناء اجراء جراحته .. بهدف الإطمئنان أولاً بأول على سير العمليات الحيوية للحيوان وحالة القلب قبل وبعد التخدير ..

المعروف أن معدل ضربات القلب عند الحيوان وخاصة الكلاب أوسع من معدل ضربات القلب لدى الإنسان

كتب / هيد محمود عبد القادر .. حيث أصبح لكل فصل من فصول السنة أمراض معينة تصيب الإنسان النكثين الدكتور هويدا .. يركز رأي طبيه الحيوان يستعمل أيها للفحص بجميعه البر بالجنوب لاقاء الضوء والأجفة على هذا السؤال فقلت



### طيور في خطر .. !!

في حديقة حيوان بلن يبعد بركه جنوب بريطانيا تم اصطياد هذه الأنواع النادرة من الطيور وأعلنها لا تتجاوز ٤ أسلبيع .. هذه الطيور تتغذى بواسطة منقولة الطعام باليد .. وهي من الأنواع المهددة بخطر الانقراض إذ ليس لها مثيل في العالم

للبيوش لوفاده الكلية للجسم والتي تلتها العلم الحديث .. إذ أنه يحتوي على حمض البوريك للسر اللول .. كما أنه غني بالحمض الأميني الميثيونين والذي يساعد على تنشيط عمل الصفراء وزيادة افراز العصارة الصفراوية الاس الذي يجعله مهيأ جداً لهضم الدهن في اللحوم أو الدواجن المشوية

ومن الأخطاء الشائعة أيضاً التي ينفذ بها الكثير الاعتقاد بأن شرب الماء قبل الأكل يسهل هضم الطعام .. والحقيقة أن الماء لا يسهل هضم الطعام بل يسهل هضمه

كما يصبح الكلب يبعث بدم ترك الحوم في المياه قبل طهيها لأن ذلك يظهره الكثير من قيمتها الغذائية ويؤدي إلى تلوين جزء من الليوتينول والدهون والإصلاح للمعنية والليوتينول في الماء والتي تتخلص منها ربة الفلز في الكلب .. كما ينطرق هذا المبدأ أيضاً على السمك والجمبرى .. كما ينصح للحصول على أعلى قيمة غذائية بتقليل كمية المياه المخصصة لساق الجمبرى











### التأخر يكتف للأهلام



د. عبدالفتاح ناظر

### اليوم سباق فروسية مكة المكرمة

مكة المكرمة - واس - تقيم مدرسة مكة المكرمة للفروسية اليوم الأربعاء سباقا فروسيا في مكة المكرمة على مسافة ١٤١٠ م على كاس الامن العام وذلك على مضمار السباق الدولي ويتكون السباق من ثلاثة اشواط موزعة كالتالي:

الاشواط الثلاثة للسباق الأول مسافته ١٢٠٠ م والسباق الثاني لمسافة ١٢٠٠ م والسباق الثالث لمسافة ١٢٠٠ م.



ابراهيم الشامي

### دعم القطاع الرياضي بين المملكة وبريطانيا وتبادل الخبرات والزيارات

الرياض - واس - عقد بعد ظهر امس اجتماع مشترك بين المسؤولين بالرئاسة العامة لرعاية الشباب والمسؤولين بمجلس الرياضة البريطاني. وقد ترأس الجانب السعودي في هذا الاجتماع وكيل الرئيس العام المساعد للشؤون الفنية الاستاذ ابراهيم الشامي. وفيما ترأس الجانب البريطاني السيد ديفيد بيكر.

وقد اوضح وكيل الرئيس العام لرعاية الشباب المساعد للشؤون الفنية الاستاذ ابراهيم الشامي بأنه تم خلال هذا الاجتماع الذي حضره عدد من المسؤولين المختصين من الجانبين دراسة ومناقشة العديد من الموضوعات التي تهدف الى دعم وتطوير مجالات التعاون القائمة بين المملكة وبريطانيا في قطاع الشباب والرياضة. كما اشار الشامي الى ان الجانبين قد اتفقا على ضرورة العمل على تكثيف تبادل الخبرات والزيارات بين المسؤولين والرياضيين والفنيين بين الجانبين من اجل دعم هذا التعاون.

وكان مدير عام مجلس الرياضة البريطاني والوفد المرافق له قد وصل الرياض يوم امس الاول قادما من جدة في اطار زيارته للمملكة.

### سباحو مصر يكسبون الاتحاد

جدة - عبدالل الخضري

اقيم مساء امس جل مسابح رعاية الشباب بجدة لقاءا رياضيا بين المنتخب المصري وفريق الاتحاد والنشء بفوز المنتخب المصري على فريق الاتحاد بنتيجة ٢٤ هدفا مقابل ٢ اهداف للاتحاد.

وبعد ان فريق الاتحاد انهزم بنتيجة كبيرة إلا انه استطاع ان يقدم مباراة جيدة امام المنتخب المصري المعروف بقرته والذي يعتبر من أقوى المنتخبات الافريقية.

### في يوم وليلة !!

اللاعبون الجيرون لايتحولون الى لاعبين سيكين في ليلة وضحاها !!

**مفتاح النجاح**

شخصية الحكم ولقته في ساحة قراراته مفتاح نجاحه ..

## الجمجوم استقال لأسباب خاصة به

### الرئيس القادم لابد ان تتوفر فيه مواصفات عديدة !!

جدة / عبدالل الخضري

اجرت الصفحة جديدا مع المهندس عبدالبيوع لاري مدير الادارة والمكتب الرسمي لدى الاتحاد والذي تحدث عن اهم الموضوعات الساخنة التي يعيشها النادي في هذه الفترة والاسباب التي ساعدت في تقديم الدكتور عدنان جمجوم استقالته من رئاسة النادي في هذا التوقيت وبذلك فاق المهندس لاري: -

احب ان اوضح للجميع ان مديحي في الاتحاد يمكن حمله في اي ذنب اخر فل قد تعرض للوزات التي قد تحدثت عنها في ظروف معينة تحدث طرفة او قد يكون هناك تصور او سلبيات



د. عدنان جمجوم

### في الاتحاد خروج الجمجوم

#### ودخول مدني رجبيني

جدة / عبد الله الخضري

تم رسميا قبول استقالة المهندس عدنان جمجوم من رئاسة الاتحاد السعودي لكرة القدم وذلك في اجتماع مجلس الإدارة الذي عقد في مقر الاتحاد بالرياض امس الاول الموافق ١٤١٠ هـ الموافق ١٠ من الشهر الجاري.

وكانت جلسة الاجتماع قد استغرقت وقتا طويلا في مناقشة استقالة المهندس عدنان جمجوم ودخول مدني رجبيني لملء الفراغ الذي خلفته استقالة المهندس عدنان جمجوم.

وكانت جلسة الاجتماع قد استغرقت وقتا طويلا في مناقشة استقالة المهندس عدنان جمجوم ودخول مدني رجبيني لملء الفراغ الذي خلفته استقالة المهندس عدنان جمجوم.

### الاراء مصدر الاخبار الاتحادية

#### هل يكون احمد مسعود الرئيس الجديد

جدة / مكتب الشؤفة

منذ انشغال التي بدلت تقاليم حرمنا على عدم تصديق الامور داخل نادي الاتحاد وفي اوساط جماهيره اربل الدكتور احمد مسعود رئيس الاتحاد السعودي لكرة القدم في اجتماع على ترشيح شخصيه قوية لملء الفراغ الذي خلفته استقالة المهندس عدنان جمجوم.

وكانت جلسة الاجتماع قد استغرقت وقتا طويلا في مناقشة استقالة المهندس عدنان جمجوم ودخول مدني رجبيني لملء الفراغ الذي خلفته استقالة المهندس عدنان جمجوم.

### الاتحاد يطرحه في بطولة الفطس للشباب

#### في بطولة الفطس للشباب

جدة / عبدالل الخضري

سافر اسام الرياضيين فريق الاتحاد للسباحة للمشاركة في بطولة المملكة الشؤفة للشباب في مدينة الرياض وستبدأ البطولة اعتبارا من يوم ١٧/٨ وتستمر لمدة ثلاثة ايام بمشاركة فريق الرياض والاتحاد والجامعة.

كما ستقام بطولة المملكة الشؤفة للسباحة للذكورة عموما في مدينة الرياض اعتبارا من يوم ١٧/٨ وتستمر لمدة ثلاثة ايام بمشاركة فريق الرياض والاتحاد والجامعة.



فريق الامارات

### كيسنجر يرشح البسرازيل

#### البسرازيل

جدة / عبد الله الخضري

يترشح وزير الخارجية الأمريكي السابق هنري كيسنجر لملء الفراغ الذي خلفته استقالة المهندس عدنان جمجوم.

وكانت جلسة الاجتماع قد استغرقت وقتا طويلا في مناقشة استقالة المهندس عدنان جمجوم ودخول مدني رجبيني لملء الفراغ الذي خلفته استقالة المهندس عدنان جمجوم.

### الامارات والكاميرون.. لم يخيرا شيئا !!

#### بلاوت سقط في الامتحان ومصبح اضباع كل شيء !

جدة / عبد الله الخضري

منذ انشغال التي بدلت تقاليم حرمنا على عدم تصديق الامور داخل نادي الاتحاد وفي اوساط جماهيره اربل الدكتور احمد مسعود رئيس الاتحاد السعودي لكرة القدم في اجتماع على ترشيح شخصيه قوية لملء الفراغ الذي خلفته استقالة المهندس عدنان جمجوم.

وكانت جلسة الاجتماع قد استغرقت وقتا طويلا في مناقشة استقالة المهندس عدنان جمجوم ودخول مدني رجبيني لملء الفراغ الذي خلفته استقالة المهندس عدنان جمجوم.

### مؤسسة جامعة الهنوف

#### مؤسسة جامعة الهنوف

جدة / عبد الله الخضري

يترشح وزير الخارجية الأمريكي السابق هنري كيسنجر لملء الفراغ الذي خلفته استقالة المهندس عدنان جمجوم.

وكانت جلسة الاجتماع قد استغرقت وقتا طويلا في مناقشة استقالة المهندس عدنان جمجوم ودخول مدني رجبيني لملء الفراغ الذي خلفته استقالة المهندس عدنان جمجوم.

## الاولمبياد العربي من القاهرة الى اللاذقية

### الاولمبياد العربي من القاهرة الى اللاذقية

كتب / حمد الراشد

رغم انني كنت من اوائل (المخفيين) باستضافة القاهرة دورة الالعاب الرياضية العربية في نوفمبر من العام الجاري .. الا انني سررت للغاية بارتفاع شأن تنظيمها واستضافتها سوريا. ومبعث السرور هذا ان سوريا هي التي طلبت من الاتحاد العربي للالعاب الرياضية رسميا استضافة الدورة بدون شروط مسبقة .. في حين تم تكليف القاهرة باستضافة الدورة من قبل اللجنة الفنية بالاتحاد العربي.

وبعد انني كنت من اوائل (المخفيين) باستضافة القاهرة دورة الالعاب الرياضية العربية في نوفمبر من العام الجاري .. الا انني سررت للغاية بارتفاع شأن تنظيمها واستضافتها سوريا. ومبعث السرور هذا ان سوريا هي التي طلبت من الاتحاد العربي للالعاب الرياضية رسميا استضافة الدورة بدون شروط مسبقة .. في حين تم تكليف القاهرة باستضافة الدورة من قبل اللجنة الفنية بالاتحاد العربي.

### سباحو الوحدة يخوضون المنافسات الشؤفة

جدة - عبدالل الخضري

يشارك امس فريق السباحة بنادي الوحدة اليوم في مدينة المصمك المشاركة في منافسات بطولة المملكة الشؤفة للسباحة التي ستقام على مضمار السباحة الدولي في مدينة المصمك.

ويشارك في منافسات البطولة عدد كبير من اللاعبين من مختلف النواحي.

### مهرجان البراعم

جدة - مساعد السلي

تختتم عصر اليوم فعاليات دوري البراعم لكرة اليد بنادي الوحدة على الساحة المحيطة بالنادي وتقام عدة مباريات وهي على النحو التالي:

- الوحدة «ب» - اسامه بن زيد
- الوحدة «ب» - اسامه بن زيد
- الوحدة «ب» - اسامه بن زيد

### مركز السلام الطبي

تخصصات طبية - اشعة - مختبر

## النقابة العامة للسيارات

تعلن عن وجود وظائف موسمية

انطلاقاً من مسؤوليات النقابة في تنظيم حركة نقل ضيوف الرحمن للمشاعر المقدسة

تعلن عن وجود وظائف موسمية لشاغرة لفترة موسم حج عام ١٤١٠ هـ

مركزها الرئيسي مكة المكرمة وفرعي النقابة بجدة والمدينة المنورة ومراكزها بطريق مكة / المدينة المنورة والسراة وطريق مكة / جدة .. وترغب في ان يشغل هذه الوظائف الأخوة السعوديين

من خريجي الجامعات والثانوية ومن سبق لهم العمل في المواسم الماضية ... يبيد تقديم الطلبات في يوم السبت ١٤١٠/٨/٢٠ وتنتهي بنهاية دوام يوم الاثنين ١٤١٠/٩/١٥ ... فعلى الراغبين تقديم طلباتهم بالمركز الرئيسي بمكة ... حتى الرصيفة بالنقابة لم يرغب العمل بمكة أو الطرية أما بالنقابة لجدة والمدينة المنورة فستقدم الطلبات لمركز فرع النقابة بجدة والمدينة المنورة والله الموفق ..

العلاقات العامة







[illegible]



